

---

## PENDEKATAN BEHAVIORAL: DUA SISI MATA PISAU

Arga Satrio Prabowo<sup>1</sup>

Wening Cahyawulan<sup>2</sup>

### Abstrak

Pendekatan behavioral merupakan salah satu pendekatan tertua dalam dunia psikoterapi dan merupakan salah satu pendekatan populer yang banyak digunakan kalangan pekerja kesehatan mental. Pendekatan behavioral memiliki berbagai macam model konseling untuk menangani berbagai jenis masalah, sebut saja penguatan positif, *token economy*, desensitisasi sistematis, *flooding*, dan lain sebagainya. Sebagai pendekatan yang telah banyak digunakan, tentunya pendekatan konseling behavioral memberi banyak keuntungan pada konseli atau klien yang ditangani, sehingga keunggulan dari pendekatan ini tidak perlu diragukan lagi. Akan tetapi, beberapa penelitian menyebutkan bahwa pendekatan konseling behavioral bukanlah tanpa kekurangan. Ibarat dua sisi mata pisau, disatu sisi dapat membantu pekerjaan seseorang, namun juga dapat melukai orang yang menggunakannya. Tulisan ini membahas mengenai kelebihan dan kekurangan pendekatan konseling behavioral berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada berbagai literatur ilmiah yang terkait.

**Kata Kunci:** *Behavioral, Konseling*

### PENDAHULUAN

Pendekatan behavioral berakar dari eksperimen psikologi dan penelitian mengenai proses belajar pada manusia dan hewan. Sebelum tahun 1960-an, behavioral belum dapat diterima dalam ranah psikologi, sosial, pendidikan, atau psikiatri, tetapi sejak 1970-an behavioral mulai digunakan secara luas dalam bisnis dan industri, pengasuhan anak, meningkatkan penampilan atlet, dan lain sebagainya (Sharf, 2012). Pada konsep konseling behavior, tingkah laku manusia merupakan hasil belajar yang dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar (Sanyata, 2012).

Behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Tingkah laku yang dimaksud adalah perbuatan yang ditampilkan oleh individu. Tujuan dari pendekatan behavioral adalah untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif) sehingga

menekankan pada pembiasaan tingkah laku positif (adaptif). Pada pendekatan behavioral dikenal *reinforcement* dan *punishment*. Tingkah laku adaptif yang tampak diberi penguatan (*reinforcement*) yaitu memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan bertujuan agar tingkah laku itu cenderung akan diulangi, meningkat, dan menetap di masa akan datang. Sementara tingkah laku maladaptif akan diberikan *punishment* yang bertujuan agar tingkah laku tersebut tidak terulang di masa akan datang.

Konseling behavioral disatu sisi merupakan pendekatan yang efektif dalam melakukan modifikasi pada tingkah laku, namun disisi lain konseling behavioral cenderung tidak memandirikan konseli karena tidak melibatkan konseli secara aktif dalam prosesnya. Selain itu, konseling behavioral juga tidak memberikan sebuah pemahaman yang utuh pada diri konseli

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, [argasatrio@gmail.com](mailto:argasatrio@gmail.com)

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, [wening.cahyawulan@gmail.com](mailto:wening.cahyawulan@gmail.com)

terkait tingkah laku yang harus diubahnya. Makalah ini akan menganalisis pendekatan konseling behavioral dari dua sudut pandang, yakni kekuatan dan kelemahannya.

### **BEHAVIORAL MERUPAKAN PENDEKATAN YANG EFEKTIF UNTUK MELAKUKAN MODIFIKASI TINGKAH LAKU**

Konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral merupakan pendekatan konseling yang efektif untuk melakukan modifikasi tingkah laku, yaitu menekan tingkah maladaptif dan meningkatkan tingkah laku adaptif. Salah satu tingkah laku maladaptif yang berhasil ditekan melalui konseling behavioral adalah kecanduan alkohol. Hal tersebut didukung oleh berbagai hasil penelitian, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Whitlock dkk., mengenai penggunaan konseling behavioral dalam mengurangi penggunaan alkohol yang berbahaya pada orang dewasa (Whitlock, Green, Orleans, & Klein, 2004). Berdasarkan hasil penelitian Whitlock dkk., setelah dilakukan intervensi konseling behavioral selama 6 sampai 12 bulan didapatkan hasil bahwa rata-rata jumlah minum alkohol partisipan berkurang 13%-14% (Whitlock, Green, Orleans, & Klein, 2004). Evaluasi mengenai keberhasilan konseling behavioral dalam menangani kasus kecanduan alkohol diungkapkan juga melalui meta-analisis yang dilakukan Jonas (Jonas et.al., 2012). Hasil meta-analisis yang dilakukan Jonas menunjukkan bahwa sebanyak 4.332 partisipan, memiliki rata-rata kebiasaan minum alkohol yang berkurang sebanyak 3,6 minuman per minggu (Jonas et.al., 2012).

Penelitian lainnya mengenai efektivitas konseling behavioral dalam menekan tingkah laku maladaptif adalah pengaruh konseling behavioral terhadap kegemukan, aktivitas fisik, dan merokok yang dapat meningkatkan risiko kanker hati pada orang dewasa. Penelitian tersebut melibatkan 883 partisipan yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 316 partisipan

pada kelompok intervensi dan 567 partisipan pada kelompok kontrol (Steptoe, Kerry, Rink, & Hilton, 2001). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling behavioral mendukung pembentukan gaya hidup dalam mengurangi risiko kanker hati pada orang dewasa berdasarkan hasil perbandingan tahapan hidup sehat antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

Sementara, penelitian lainnya yang mendukung efektivitas konseling behavioral dalam meningkatkan tingkah laku adaptif adalah hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Eaton mengenai sesi tunggal intervensi behavioral untuk mencegah Penyakit Menular Seksual (Eaton et.al., 2012). Meta-analisis dilakukan pada 20 hasil penelitian dengan jumlah partisipan sebanyak 52.465, hasil meta-analisis menunjukkan bahwa sesi tunggal intervensi behavioral memberikan keuntungan yang sangat besar dalam pencegahan penyakit dan menciptakan beban minimal bagi pasien (Eaton et.al., 2012).

Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan efektivitas konseling behavioral dalam memodifikasi tingkah laku konseli. Oleh sebab itu, konselor dapat menggunakan konseling behavioral sebagai salah satu referensi pendekatan konseling yang dapat membantu permasalahan konseli di sekolah. Konselor dapat menyesuaikan teknik konseling behavioral yang bertujuan untuk menekan tingkah laku maladaptif atau meningkatkan tingkah laku adaptif.

### **KONSELING BEHAVIORAL TIDAK MEMANDIRIKAN KONSELI**

Konseling behavioral menuntut konselor untuk terlibat aktif, direktif, dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan individu (Komalasari, Wahyuni, & Karsih., 2011). Konselor dalam konseling behavioral berfungsi mendiagnosa tingkah laku maladaptif dan menentukan prosedur penanganan yang cocok dengan masalah konseli, dan konselor menentukan cara-cara yang digunakan untuk konseli dalam usaha mengubah tingkah lakunya (Corey, 2013).

Keterlibatan konselor dalam sebuah proses konseling yang aktif dan direktif serta tidak melibatkan konseli secara aktif ini membuat konseli tidak dapat berdiri secara mandiri. Konseli harus mengikuti setiap arahan dari konselor dan tingkah laku konseli harus dikontrol oleh konselor agar mencapai tujuan konseling. Konseli mungkin berhasil mengubah tingkah lakunya dalam sebuah proses konseling, akan tetapi terdapat kemungkinan bahwa konseli tidak memahami siklus pemecahan masalah yang seharusnya ia pahami. Membantu konseli tumbuh agar belajar cara pemecahan masalah yang lebih baik dikemudian hari saat mereka menghadapi masalah merupakan hal yang penting dilakukan dalam sebuah proses konseling (Corey, 2013).

Pada dasarnya seorang manusia memiliki kapasitas untuk mengatur tingkah lakunya sendiri (Komalasari, Wahyuni, & Karsih., 2011), dan manusia memiliki potensi untuk memahami dirinya dan menyelesaikan masalahnya tanpa intervensi langsung dari orang lain (Corey, 2013), sehingga melibatkan konseli secara aktif dalam proses konseling, dan membuat konseli belajar mengenai cara pemecahan masalah yang baik agar membuat konseli dapat mandiri dikemudian hari dan tidak bergantung pada orang lain dalam menghadapi masalahnya menjadi suatu hal sangat penting dalam sebuah proses konseling.

### **KONSELING BEHAVIORAL TIDAK MELIBATKAN PEMAHAMAN DIRI SECARA UTUH**

Konseling behavioral dapat mengubah tingkah laku seorang individu dengan cara dibelajarkan. Stimulus positif dan negatif dapat memperkuat atau memperlemah sebuah tingkah laku yang sesuai dengan tujuan konseling. *Reinforcement* atau penguat tingkah laku yang diberikan kepada seseorang dapat membuat orang tersebut mengulangi tingkah lakunya dikemudian hari, akan tetapi perilaku baru yang diperoleh individu dari hasil latihan atau belajar dapat menjadi lemah kembali seiring dengan

penurunan *reinforcement* atau stimulus yang diberikan (Miltenberger, 2008).

Hal tersebut terjadi karena konseling behavioral tidak memberikan sebuah pemahaman dalam diri konseli terkait tingkah laku yang dilakukannya. Pemahaman atau *insight* menjadi sesuatu yang penting dalam perubahan tingkah laku karena pemahaman dalam diri konseli menggambarkan sebuah proses berfikir yang dapat menumbuhkan sebuah motivasi intrinsik dalam diri konseli agar mengubah tingkah laku yang tidak sesuai yang ada pada dirinya. Pemahaman inilah yang membuat seorang konseli secara sadar mengerti bahwa tingkah lakunya perlu diubah agar tidak merugikan dirinya atau orang di sekelilingnya. Pemahaman yang didapatkan oleh seorang konseli dapat menjadi sumber motivasi untuk mengubah tingkah lakunya (Martell dalam Corey, 2013), sehingga tingkah laku yang ditampilkan oleh individu yang merupakan hasil dari proses konseling dapat menetap dalam kehidupan konseli.

Tidak memberikan pemahaman yang utuh dalam proses konseling membuat sebuah kemungkinan dalam sebuah konseling yang menggunakan pendekatan behavioral yaitu konseli tidak benar-benar mengetahui mengapa perilakunya perlu diubah (Corey, 2013). Hal ini terjadi karena dalam konseling behavioral, perubahan tingkah laku didasarkan pada *reward* atau *punishment* yang akan diterima oleh konseli. Penelitian yang dilakukan Carver (2004) menunjukkan bahwa seseorang akan mengalami pengalaman afektif yaitu depresi dan sedih ketika gagal mendapatkan *reward* dari usaha yang ia lakukan untuk mengubah tingkah lakunya.

Konseling behavioral mengabaikan sebuah proses kognitif karena memandang konsekuensi lingkunganlah yang menentukan dan mempertahankan tingkah laku individu, artinya tidaklah perlu untuk menempatkan kekuatan internal atau motivasi dalam diri seseorang sebagai faktor penyebab sebuah perilaku (Hidayat, 2011). Hal ini jelas mengartikan bahwa tingkah laku konseli sangat dikontrol oleh hal-hal yang berada

diluar dirinya, oleh karena itu terdapat kemungkinan tingkah laku baru yang ditunjukkan oleh konseli yang merupakan hasil proses konseling melemah atau bahkan menghilang seiring dengan menghilangnya *reward* dan *punishment* yang diberikan (Corey, 2013).

## KESIMPULAN

Konseling behavioral merupakan sebuah teknik konseling yang terbukti efektif dalam melakukan modifikasi sebuah tingkah laku individu, baik dalam mengurangi tingkah laku maladaptif maupun meningkatkan tingkah laku adaptif. Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan efektivitas konseling behavioral dalam melakukan modifikasi tingkah laku, seperti kecanduan alkohol, obesitas, dan tingkah laku merokok yang membahayakan kesehatan. Namun, efektivitas konseling behavioral dalam melakukan modifikasi tingkah laku ternyata mengabaikan beberapa hal yang sangat penting, yaitu otonomi diri konseli dan pemahaman diri yang utuh dari konseli. Konseling behavioral dalam prosesnya mengharuskan konselor berperan aktif dalam mengarahkan konseli, oleh sebab itu proses konseling yang terjadi cenderung tidak memandirikan konseli. Selain itu, konseling behavioral juga tidak melibatkan pemahaman diri konseli dalam prosesnya, sehingga terdapat kemungkinan konseli yang menjalani konseling dengan pendekatan ini tidak benar-benar memahami alasan perubahan tingkah laku dirinya. Pendekatan ini sangat berfokus pada tingkah laku yang nampak dan mengabaikan faktor-faktor intrinsik seperti motivasi, perasaan, dan lain sebagainya dalam sebuah proses konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carver, C.S. (2004). Negative Affects Deriving From the Behavioral Approach System. *Emotion*, 4, 1-22.
- Corey, G. (2013). *Theory & Practice of Counseling & Psychotherapy* (9<sup>th</sup> Ed.). Belmont: Brooks/Cole.
- Eaton, L.A., Huedo-Medina, T.B., Kalichman, S.C., Pellowski, J.A., Sagherian, M.J., Warren, M., ... Johnson, B.T. (2012). Meta-Analysis of Single-Session Behavioral Interventions to Prevent Sexually Transmitted Infections: Implications for Bundling Prevention Packages. *American Journal of Public Health*, 102(11), 34-44.
- Hidayat, D.R. (2011). *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling: Teori & Aplikasi*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Jonas, D.E., Garbutt, J.C., Amick, H.R., Brown, J.M., Brownley, K.A., Council, C.L., ... Harris, R.P. (2012). Behavioral Counseling After Screening for Alcohol Misuse in Primary Care: A Systematic Review and Meta-Analysis for the U.S. Preventive Service Task Force. *Annals of Internal Medicine*, 157(9), 645-654.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Miltenberger, G.R. (2008). *Behavior Modification: Principles & Procedures* (4<sup>th</sup> ed.). Belmont: Thomson Wadsworth.
- Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 14, 1-11.
- Sharf, R.S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling*. Belmont: Brooks/Cole.
- Steptoe, A., Kerry, S., Rink, E., & Hilton, S. (2001). The Impact of Behavioral Counseling on Stage of Change in Fat Intake, Physical Activity, and Cigarette Smoking in Adults at Increased Risk of Coronary Heart Disease. *American Journal of Public Health*, 91(2), 265-269.
- Whitlock, E.P., Polen, M.R., Green, C.A., Orleans, T., & Klein, J. (2004). Behavioral Counseling Intervention in Primary Care To Reduce Risky/

---

Harmful Alcohol Use by Adults: A Summary of the Evidence for the U.S. Preventive Services Task Force. *Annals of Internal Medicine*, 140(7), 557-568.